

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 «Родничок» г.Ворсма

Открытый показ квест- игры.

**Тема: «Путешествие в страну
здоровья».**

(старшая группа)

Подготовила:
Лобанова Нина Алексеевна:
воспитатель МБДОУ детский сад №5 г.ворсма
квалификационная категория высшая

2018 год

Цель: Приобщение участников квеста к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. систематизировать и обобщить ранее полученных знаний по здоровому образу жизни: двигательной активности, питания, соблюдения режима дня, свежего воздуха, настроения;
2. активизировать познавательные и мыслительные процессы участников, развитие инициативы и самостоятельности, творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, формирование исследовательских навыков, самореализация детей;
3. развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;
4. формирование умения работать в команде.

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие».

Предварительная работа: беседы, просмотр презентаций о ЗОЖ, дидактические игры, решение проблемных ситуаций.

Средства:

семь рождественских звезд, ватман, маленькие звездочки на количество участников;
коробка от Деда Мороза, письмо, карта, записка подсказка;
карточки с изображением: завтрак, игры, обед, прогулка и т.д.;
стакан с водой, записка в киндер (буква «З»), камни, вода;
3 рисунка, на которых изображено свечкой: солнце, вода, воздух, краски, восковые, цветные карандаши;
мешочек в нем мыло, зубная щетка, расчёска;
игровое поле из зелёных и красных квадратов, карточки полезных и вредных продуктов, 2 тарелки;
раскраски: морковь, картошка, три краски: красная, желтая, зеленая, 3 кисточки, палитра;
три обруча, в них картинки с разными видами спорта, разрезанные на части;
на карточке слово: «Движение»;
шары пластмассовые, 2 корзины;
аудиозапись музыки для зарядки, соревнований;
грамзапись песен, в которых есть слова о цвете (красный, синий, белый ...),
ленточки разных цветов по количеству участников;
презентация (на слайдах картинки: снеговик, медведь, енот, хомяк, буквы С, М, Е, Х).

Способы: вопросы, игровые задания, экспериментирование, использование ИКТ, художественное слово (загадки, стихи), сюрпризный момент, работа по схеме, эстафета, танцевальные упражнения

Ход игры:

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас гости. А вы любите встречать гостей? Давайте поздороваемся с нашими гостями, друг с другом.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А, вы знаете, что означает это слово? (ответы детей).

Воспитатель:

Что такое здравствуй
Лучшее из слов,
Потому что «здравствуй»
Значит будь здоров.
Правило запомни,
Знаешь – повтори:
Старшим это слово
Первым говори.

«Здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы улыбнулись друг другу, нашим гостям и, я думаю, ваше настроение поднимется.

Воспитатель обращает внимание детей на красивую коробку под елкой.

Как вы думаете, кто оставил нам эту красивую коробку под елкой? (если не отвечают, то можно еще спросить: Кто оставляет подарки на Новый год детям под елкой?)

Давайте откроем и посмотрим что в коробке?

Здесь какое-то письмо. Прочитаем?

«Дорогие, ребята! Поздравляю Вас с Новым годом и Рождеством! Желаю счастья и крепкого здоровья! Но, чтобы здоровье действительно было крепким, нужно знать его секреты. Я знаю, что вы любите путешествовать. Предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие, на поиски секретов Здоровья, которые находятся близко от вас, но найти их непросто. Вам необходимо собрать семь рождественских звёздочек, каждая из которых раскроет секреты здорового образа жизни. Я приготовил для вас задания и если вы справитесь с ними, то получите звездочки с секретами здоровья и долголетия, и передадите их своим родным и друзьям. Звёздочки находятся у вас в детском саду, а поможет вам в поиске моя карта. Желаю удачи! Ваш Дед Мороз».

Ребята, а мы с вами были правы, коробку нам оставил Дедушка Мороз и он приглашает нас в увлекательное путешествие за секретами крепкого здоровья. Вы не боитесь трудностей? Тогда в путь!

Воспитатель заранее развешивает рождественские звезды (группа, холл, медицинский кабине, методический кабинет, физкультурный зал, музыкальный зал).

Дети с воспитателем рассматривают карту. Где же находится первая звездочка, как вы думаете?

Подсказка (загадка на карте)

В этом доме все для нас -
Сказки, песня и рассказ,
Шумный пляс,
Тихий час, там игрушки стоят.
Паровоз,
Пароход,
Дожидаются ребят.

(это наша группа)

Да, первая звездочка находится в нашей группе. Кто из вас самый внимательный и первый найдет звездочку.

Находят звездочку, которая висит на двери.

Но, чтобы звездочку получить, нужно отгадать слово, которое написано на ней. Подсказка находится в группе у девочки, у которой: серые глаза, черные волосы, красное платье в горошек... (*воспитатель заранее как бы невзначай вставляет записку в волосы девочке в группе*)

Дети находят подсказку.

Вот подсказка: «Мы по часам гуляем, едим, мы каждый день соблюдаем... (режим).

- А что такое режим? (распорядок дня).

- Зачем его надо соблюдать? (чтобы быть бодрым и веселым).

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья, если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать».

Сейчас мы проверим, как вы соблюдаете режим дня в детском саду.

Задание: Нужно разложить эти карточки по порядку. Звездочку вы заберете, выполнив правильно задание. У вас есть только 2-е попытки.

После выполнения задания дети получают **звездочку №1 – режим дня.**

Средства: (карточки с изображением: завтрак, игры, обед, прогулка,...)

Воспитатель: Куда же нам идти дальше, посмотрим на карту. Это холл.

Мы видим, звездочка находится в холле, но чтобы её получить, мы должны угадать слово.

Задание №1: Подсказка находится в стакане с водой. Нужно достань записку (в киндер), не трогая руками воду.

Средства: стакан с водой, записка в киндер (нарисована буква «з»), камни, вода,...

- Что же это за слово, на букву «З», догадались? Воспользуемся 2-й подсказкой.

Задание №2: подсказка: «Угадай шифровку». (*На листках свечкой нарисовано: солнце, вода, воздух*).

Средства: 3 листка, краски, восковые, цветные карандаши.

- Дети отгадывают слово – **закаливание**.

Воспитатель: Кто с закалкой дружит, никогда не тужит. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Дети, какие способы закаливание знаете вы? (*умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, души, мытье ног, купание в речке, хождение босиком по влажному песку, траве*)

Дети отгадывают слово и получают **звездочку №2 - закаливание**.

Идём дальше, где же находится 3-я звездочка? (смотрят карту, где нарисован красный крест).

Медицинский кабинет.

Дети здороваются.

Воспитатель: Мы ищем рождественские звездочки с секретами здоровья.

Детей встречает медсестра:

Если загадки отгадаете – вы подсказку получаете.

А загадок всего три, думай и вокруг смотри.

Игра «Угадай, что в мешочке». Средства: мешочек с мылом, зубной щеткой, расчёской.

Взрослый загадывает, а ребенок называет ответ.

1. «Бывает круглой, квадратной формы. Твердое. Мы им пользуемся каждый день. Когда сырое, выскальзывает из рук. От него щиплет глаза. Из него получаются мыльные пузыри....(**мыло**).

2. Мы ей пользуемся утром и вечером. Она бывает разноцветная. У каждого человека она своя. У неё есть щетинка. Зубки от неё становятся чистыми ...(**зубная щётка**).

3. Она бывает пластмассовая, деревянная, железная. У неё много зубов. Кто ей пользуется, становится красивым. Она всегда есть у парикмахера....(**расчёска**).

Медсестра: - В чём помогают нам эти предметы? (быть чистыми, опрятными).

- Что же за слово на моей звездочке?

Подсказка: Запомнить нужно навсегда залог здоровья – **ЧИСТОТА**.

- Давайте вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом? (с прогулки, перед едой, после туалета, после того как вы поиграли с животным)

- Молодцы! Вы заработали **3-ю звездочку – Чистота.**

Воспитатель: смотрим на карту и продолжаем наш путь. На картинке нарисована книга. А где у нас хранятся книги для детей и воспитателей? (Методический кабинет).

Детей встречает методист.

Дети здороваются.

Воспитатель: Мы ищем рождественские звездочки с секретами здоровья.

Методист: У меня для вас загадка.

Кушать овощи и фрукты
Рыбу, молокопродукты –
Витаминами полна,
Вот полезная... (еда)

- Догадались, какое слово на звездочке? Еда, и не просто еда, а полезная. И я предлагаю вам в обмен на звезду с секретами правильного питания выполнить несколько заданий.

Задание №1: Разложить карточки с полезными продуктами на зелёную клеточку, с вредными – на красную.

Средства: игровое поле из зелёных и красных квадратов, карточки полезных и вредных продуктов.

Задание №2: Я хочу вам предложить себя в роли диетолога. Вам нужно из предложенных продуктов составить меню для похудения и для желающих увеличить свой вес.

Средства: карточки разных продуктов.

Задание №3: Отгадайте-ка ребятки, вы мои загадки.

1. Она оранжевого цвета.
Полезный нам привет от лета.
Грызут её девчонки и мальчишки,
И даже длинноухие зайчишки (**морковь**).
2. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили?
(**Картошка**)

- Вот вам раскраски, эти овощи надо раскрасить, морковь -оранжевая, картошка - коричневая, но у меня есть только 3 краски: красная, желтая, зеленая. Что делать?

(Дети предлагают варианты смешивания красок и выполняют задание)

- Молодцы, я дарю вам ещё звездочку и желаю вам кушать только полезные продукты.

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

После выполнения задания, дети получают **4-ю звездочку – питание.**

Следуем дальше. На картинке - мячики. Куда же нам идти? Физкультурный зал.
Детей встречает инструктор по ФИЗО:

Здороваются.

Воспитатель: Мы ищем рождественские звездочки с секретами здоровья.

Инструктор. Чтобы получить звезду вам нужно выполнить задания – возможные, но очень, очень сложные. И вначале отгадайте загадку:

Подсказка-загадка:

Болеет мне некогда друзья
В футбол, хоккей играю я
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье ...**(спорт)**

Задание №1. «Собрать разрезные картинки».

Средства: три обруча, в каждой картинке (на каждой из них ребёнок выполняет какое-то физическое упражнение), разрезанная на части.

Подсказка; Чтобы здоровье было в порядке, не забывайте вы о ...**(зарядке).**

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезней,
Спасает нас она.

Задание №2. А сейчас я предлагаю сделать разминку, встать в круг и повторять за мной движения. Что мы с вами выполняли? (зарядку, движения).

Да, мы выполняли разные движения.
- Какое же слово на звездочке?

Задание №3. Есть подсказка, она лежит на дне сундука. Для этого нужно перенести все шары из сундука в мешок. Переносить шары нужно быстро, пока играет музыка, иначе можно не успеть. *Дети находят подсказку.*

На 5- звездочке слово - движение.

Ребята, больше двигайтесь, и вы будете здоровы, ведь движения, это жизнь, а мышцы двигатели нашего тела.

Идем дальше, осталось немного. На карте нарисована картинка: дети танцуют. Куда мы идем теперь? (*Музыкальный зал*).

Встречает музыкальный руководитель.

Сколько звезд с секретами крепкого здоровья вы уже нашли, а у меня тоже есть такая звезда и я вам даже слово скажу, которое на ней спрятано. **Это слово – привычка.** А скажите, что такое привычка? Все ли привычки людей полезны для их здоровья?

Да, привычки есть полезные и вредные. Какие же привычки вы возьмете с собой вместе со звездой. Послушайте стихи и, если в тексте говорится **о полезной привычке, то громко похлопайте**, это значит, что привычка вам нравится, вы ее возьмете, а если **о вредной привычке, то громко топайте**, отгоняйте от себя ее подальше.

- Ты, дедушка, прожил
На свете сто лет!
Скажи нам, пожалуйста,
В чём тут секрет?
-Тут нету секрета, -
Ответил нам дед,
- Я слушался взрослых,
До старости лет! (*дети хлопают.*)

- Кто ногтей не чистит,
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами (*дети топают*).

Режим, конечно, не нарушу –
я моюсь весело под душем (*дети хлопают*).

Не люблю я, братцы, мыться,
С мылом, щёткой не дружу.
Вот поэтому, ребята,
Вечно грязный я хожу (*дети топают*).

- Кто разбил большую вазу?
Я признался, но не сразу.
Пусть подумают немножко,
Пусть на кошку поглядят:

Может быть, разбила кошка?
Может, я не виноват? *(дети топаят)*.

- У самого печального,
На свете крокодила
Ужасная зубная боль,
Никак не проходила.
Могу сказать вам почему,
Но только по секрету:
Любил конфеты крокодил,
Все дело только в этом! *(дети топаят)*.

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело гулять *(дети хлопают)*.

- Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер» *(дети хлопают)*.

- Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы - не конфетки *(дети топаят)*.

Чтобы сил тебе хватало,
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кровать
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас,
По режиму тихий час *(дети хлопают)*.

После ужина веселье – в руки мы берем гантели,
Спортом занимаемся, друг другу улыбаемся *(дети хлопают)*.

Ну, а я ленив и скучен,
Я с платочком не разлучен.
Не люблю играть и петь,
Мне бы лучше пореветь.
Главный нытик я из класса,
А зовут меня все плакса (*дети топаят*).

Музыкальный руководитель. Вот вам **6-я** звездочка с полезными привычками, а вредные привычки гоните от себя подальше.

Воспитатель: Итак, у нас осталась последняя звездочка и она в зале, но чтобы её получить, нужно отгадать слово.

Задание: На экране четыре картинки – снеговик, мишка, енот, хомяк. На какую букву начинается каждое слово? (Дети называют первую букву слова, на экране появляется буква) Какое слово получилось?

Дети получают **7-ую** звёздочку – смех.

Средства: проектор, картинки на экране.

Музыкальный руководитель: Говорят, смех и хорошее настроение продлевает жизнь. И я вас приглашаю потанцевать с разноцветными ленточками. Кто услышит в песне свой цвет, тот выходит в круг и танцует.

Средства: грамзапись песен, в которых есть слова о цвете (красный, синий, белый ...)

Воспитатель: Мы молодцы, справились со всеми трудностями. Нашли 7 звёздочек и теперь знаем секрет здоровья. Чтобы быть сильным, красивым, веселым и никогда не болеть надо соблюдать следующие правила: выполнять **режим дня, правильно питаться, быть всегда чистым, закаливаться, много двигаться, победить все вредные привычки и почаще смеяться.** Давайте из наших звездочек сложим наше созвездие и назовём его **«ЗДОРОВЬЕ»** (*на ватмане наклеивают звезды*).

Входит Дед Мороз: Здравствуйте! Ребята, шел я по лесу и вдруг увидел, что на небе появилось новое созвездие. И я понял, что это дети из детского сада «Родничок» отыскали все мои звезды и **значит, теперь они знают, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми.** Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека, да и волшебника тоже. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, бодрыми и достичь долголетия. «Здоров будешь — все добудешь». И я, в память о нашей игре хочу подарить вам маленькую рождественскую звездочку, чтобы вы помнили секрет здоровья. А сейчас вам пора возвращаться в группу, а мне в мои лесные владения.

